

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

	Poniedziałek 04.05.2026 r.	Wtorek 05.05.2026 r.	Środa 06.05.2026 r.	Czwartek 07.05.2026 r.	Piątek 08.05.2026 r.	Sobota 09.05.2026 r.	Niedziela 10.05.2026 r.	Poniedziałek 11.05.2026 r.	Wtorek 12.05.2026 r.	Środa 13.05.2026r.
Śniadanie/II Śniadanie	Zupa mleczna z kaszą manną 350ml(zboża zawierające gluten, mleko), Pierś z indyka 80g (mleko, soja), sałata masłowa 10g, pomidor 50g, margaryna miss kromeczki 15g, chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten), herbata 250ml	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml (zboża zawierające gluten, mleko), chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten), margaryna miss kromeczki 15g, twarożek 70g (mleko), sałata masłowa 10g, pomidor 50g, herbata 250ml	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 350ml (zboża zawierające gluten, soja, mleko), schab z kija 80g sałata masłowa 10g, pomidor 50g margaryna miss kromeczki 15g, chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten), herbata 250ml	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml (zboża zawierające gluten, mleko), szynka z pasieki 50g pomidor 50g, sałata masłowa 10g, margaryna miss kromeczki 15g, chleb pszenno-żytni 100g(zboża zawierające gluten), herbata 250ml	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml (mleko), dżem 50g (zboża zawierające gluten, sezam), jabłko 100g, margaryna miss kromeczki 15g chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten), herbata 250ml	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml(zboża zawierające gluten, mleko), pasta z tuńczyka i twarogu 70g (ryba,mleko), pomidor 50g, sałata masłowa 10g, margaryna miss kromeczki 15g, chleb pszenno-żytni 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml	Zupa mleczna z ryżem 350ml(zboża zawierające gluten, mleko), pierś z indyka 80g (mleko, soja), sałata masłowa 10g, pomidor 50g, margaryna miss kromeczki 15g, chleb pszenno-żytni 100g(zboża zawierające gluten), herbata 250m	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml (zboża zawierające gluten, soja, mleko), polędwica z pasieki 80g, sałata masłowa 10g, pomidor 50g, margaryna miss kromeczki 15g, chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten), herbata 250 ml	Zupa mleczna z makaronem 350ml (zboża zawierające gluten, mleko, jaja), szynka z kija 80g, mix sałat 10g, pomidor 50g, margaryna miss kromeczki 15g, chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten), herbata 250ml	Zupa mleczna z kaszą manną 350ml (zboża zawierające gluten, mleko), schab z kija 80g, sałata masłowa 10g, pomidor 50g, margaryna miss kromeczki 15g, chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten), herbata 250ml
Obiad/ Podwieczorek	Zupa ziemniaczana 350ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, lubin, seler, jaja, orzechy), gulasz wieprzowy gotowany 150g (90g/60g)(zboża zawierające gluten), Kasza jęczmienna z dodatkiem oleju roślinnego 200g(zboża zawierające gluten), surówka z buraka i jabłka 120g, sałata lodowa 10g, kompot 250ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy)	Zupa grysikowa 350ml (zboża zawierające gluten, seler mleko, orzechy), potrawka drobiowa 140g (80g/60g) (zboża zawierające gluten, seler), ryż 200g,surówka z marchewki 120g,sałata lodowa 10g, kompot 250 (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko)	Zupa jarzynowa z ziemniakami i 350ml(zboża zawierające gluten, mleko, soja, seler, orzechy), łąpatka wieprzowa, mielona, duszona z sosem warzywno pomodoro wym 150g (80g/70g)(zboża zawierające gluten), makaron dodatkiem oleju roślinnego 200g (zboża zawierające gluten, jaja, soja), sałata lodowa z warzywami i jogurtem naturalnym 100g (mleko), Kompot	Pomidorowa z zacierką 350ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, lubin, seler, jaja, orzechy), filet drobiowy gotowany w sosie pietruszkowym 150g (100/50)(zboża zawierające gluten, mleko), ryż z dodatkiem oleju roślinnego 200g (zboża zawierające gluten), surówka z marchewki z jabłkiem 120g, sałata lodowa 10g Kompot 250ml (zboża zawierające gluten, gorczyca,	Barszcz biały z ziemniakami 350ml (zboża zawierające gluten, mleko), makaron z twarogiem i dodatkiem oleju roślinnego 350g (zboża zawierające gluten, mleko), mandarynka 80g, kompot 250ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy)	Zupa krupnik 350ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, lubin, seler, jaja, orzechy), gulasz z fileta drobiowego gotowany z jarzynami 150g(90g/60g) (zboża zawierające gluten, seler), Ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, sałata lodowa z warzywami i jogurtem naturalnym 100g (mleko), kompot 250ml zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy)	Rosół z makaronem 350ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, lubin, seler, jaja), schab pieczony 130g(90g/40g) (zboża zawierające gluten), Ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, surówka z selera i jabłka 120g (mleko, seler) sałata lodowa 10g, Kompot 250ml(zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy)	Barszcz czerwony z ziemniakami 350ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, lubin, seler, jaja, orzechy), ryż z jabłkami prażonymi i cynamonem z dodatkiem oleju roślinnego 300g (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzeszki ziemne), sos budyniowy 100ml (zboża zawierające gluten, mleko, soja), kompot 250 ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy)	Zupa ryżowa 350ml (zboża zawierające gluten, mleko, seler, orzechy), pulpet z łopatki wieprzowej gotowany 150g (80g/70g) (zboża zawierające gluten, jaja), ewیکا 100g, sałata lodowa 10g, ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, kompot 250ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, soja, seler, jaja, mleko, orzechy)	Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (zboża zawierające gluten, mleko, lubin, seler, jaja, orzechy), wieprzowina duszona w sosie własnym z warzywami 180g (80g/100g) (zboża zawierające gluten, seler, mleko), sałata lodowa 10g,kasza jęczmienna z dodatkiem oleju roślinnego 200g (zboża zawierające gluten), kompot 250ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy)

			250ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy)	soja, seler, jaja, mleko, orzechy				mandarynka 70g		
Kolacja/ II Kolacja	Polędwica z pasieki 80g, pomidor 50g, margaryna miss kromeczeki 15g, chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten), herbata 250ml, Jogurt owocowy 100g(mleko)	margaryna miss kromeczeki 15g, pasta mięsno - warzywna 50g (seler), pomidor 50g, Chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten), kakao 250ml (mleko), pomarańcza 80g	pasta z ryby z twarogiem 70g (zboża zawierające gluten, ryba, soja, seler, mleko, gorczyca), pomidor 50g, miss kromeczeki 15g, chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten), kakao 250 ml (mleko) jabłko 100g	galaretka drobiowa 150g (seler), cytryna 10g, sałata masłowa 10g, margaryna miss kromeczeki 15g, chleb pszenno-żytni 100g(zboża zawierające gluten), kawa zabieleną 250ml (mleko, zboża zawierające), mandarynka 80g	sałatka jarzynowa 100g. (seler, gorczyca, mleko, jaja), sałata masłowa 10g, margaryna miss kromeczeki 15g, chleb pszenno - żytni 100g (zboża zawierające gluten), kawa zabieleną 250ml(mleko, zboża zawierające gluten) kiwi 80g	szynka z pasieki 80g, pomidor 50g margaryna miss kromeczeki 15g, chleb pszenno- żytni 100g(zboża zawierające gluten), kawa zabieleną 250ml (zboża zawierające gluten, mleko) pomarańcza 80g	Pasta z szynki i białka jaj70g (mleko, jaja, gorczyca), pomidor 50g, margaryna miss kromeczeki 15g, chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten), kawa zabieleną 250ml (zboża zawierające gluten, mleko), Jabłko 100g	Pierś z indyka 80g, pomidor 50g, margaryna miss kromeczeki 15g, chleb pszenno - żytni 100g (zboża zawierające gluten), herbata 250ml, Jogurt naturalny 100g (mleko)	galaretka drobiowa 150g (seler), cytryna 10g, rukola 10g, margaryna miss kromeczeki 15g, chleb pszenno - żytni 100g (zboża zawierające gluten), kawa zabieleną 250ml (mleko, zboża zawierające gluten), jabłko 100g	pasta z sera i makreli w pomidorach 70g zboża zawierające gluten, ryba, soja, seler, mleko, gorczyca), pomidor 50g, margaryna miss kromeczeki 15g, Chleb pszenno - żytni 100g (zboża zawierające gluten), Kawa zabieleną 250ml(zboża zawierające gluten, mleko), jabłko 100g

* substancje lub produkty powodujące alergie lub reakcje nietolerancji zaznaczono pogrubionym drukiem w odniesieniu do załącznika

* możliwe odchylenia +/- 10 %

*kuchnia zastrzega sobie prawo do możliwości wymiany potrawy, składnika lub produktu z powodu przyczyn niezależnych od niej – sytuacje losowe

DIETETYCZKA
DYPLOMOWANA
Mrzowicz
Joanna Mrzowicz